

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. podstawowa 2.03

Jadłospis na dzie : 2025-03-13

Posiłek	Pozycja	Ilo
I niadanie	jogurt naturalny	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej
ziemniaki z koprem		220g
sałatka z buraka		150g
napój owocowy		250g
kotlet schabowy panierowany -smazony		80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	sałata	20g

#### Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza j czmienna, perłowa, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2197,9
Energia (kJ)	9234,61
Białko ogółem (g)	113,67
Tłuszcz (g)	73,72
W glowodany ogółem (g)	277,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,2
Sacharoza (g)	35,04
Błonnik pokarmowy (g)	29,69
Sól (g)	4,75